

Ēdienkarte

Brokastis 1.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
02	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas sver.(*A 01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.33	7.96	22.56	187.19
-10	Sviestmaize ar tomātiem (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.91	4.68	10.82	94.43
-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				8.25	12.64	38.37	301.66
KOPĀ:		100%		8.25	12.64	38.37	301.66
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
-1003	Olu kultenis (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	120	10.78	12.06	1.48	157.57
-24	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				12.82	17.42	15.43	269.98
KOPĀ:		100%		12.82	17.42	15.43	269.98
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
05	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A01), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6.35	4.37	31.59	191.05
-7/1	Kliju sviestmaize ar sieru (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				13.35	14.71	46.64	373.84
KOPĀ:		100%		13.35	14.71	46.64	373.84
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alerģēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis		100%					
K-322	Piena zpa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	7.12	5.74	27.19	188.85
K-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
				12.71	13.68	37.97	326.70
KOPĀ:		100%		12.71	13.68	37.97	326.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alerģēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 100%							
K-8	Kliju maize ar krēmsieru/tomāti <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/20	3.00	5.10	11.20	103.28
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	1.69	1.03	8.31	49.28
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				9.52	14.22	32.85	297.72
KOPĀ: 100%				9.52	14.22	32.85	297.72
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 58 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				11.33	14.53	34.25	313.98
<u>KOPĀ:</u>				56.65	72.67	171.26	1569.90
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 34 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 473 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 78 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Brokastis 1.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2